



منظمة Eat Right

نصائح بشأن الطعام والتغذية والصحة من أكاديمية التغذية و علم التغذية

نصائح ذكية لتحضير سلطة صحية

ضع المزيد من العناصر الغذائية في يومك مع سلطة غنية بالعناصر الغذائية. احتفظ بالمكونات الأساسية في متناول اليد في المنزل للحصول على إضافة سريعة إلى أي وجبة. شجع الأطفال على تناول المزيد من الخضروات من خلال اختيار المكونات المناسبة لإعداد سلطة خاصة بهم.

سواء كنت في المنزل أو تجد نفسك في بار السلطة أثناء تناول الطعام بالخارج، امزج المكونات واختر أنسبها لاستكشاف تنويعات جديدة.

حضر السلطة عن طريق اختيار مكون واحد أو أكثر من المجموعات المدرجة أدناه. قد يختلف عدد العناصر المختارة والكميات، اعتمادًا على ما إذا كانت السلطة تؤكل كطبق رئيسي أو طبق جانبي مع الوجبة.

ضع في اعتبارك النكهة والملس واللون. أضف كمية صغيرة من تنبيلة السلطة واستمتع بها!

الخطوة الأولى: بناء قاعدتك

اختر واحدة أو أكثر من هذه الخضروات الورقية الخضراء كقاعدة لسلطتك.

الفجل	كرنب	الفجل
الخس الأخضر	خس ايسبرغ	الخس الأحمر
ملفوف	خضروات مشكلة	السبانخ



الخطوة الثانية: زيادة العناصر الغذائية بالخضروات والفواكه الإضافية

تساعد إضافة المزيد من الخضروات إلى السلطة على إضافة الملمس والنكهة، بالإضافة إلى تعزيز العناصر الغذائية. كن مبدعاً عن طريق تقطيع مجموعة متنوعة من الخضروات الملونة المختلفة، مثل:

فرفحين	الفلفل الحلو	شمندر	كستناء
بصل	الجزر	قرنبيط خيار	فجل البروكلي
طماطم	الفطر	ملفوف أحمر	أرضي شوكي
كوسة	البازلاء		

قد تعمل الفواكه أيضًا بشكل جيد في السلطات وتضيف القليل من الحلاوة إلى المزيج. الأمثلة تشمل:

الكرز المجفف	التفاح الطازج	البطيخ	عنب
التوت	البرتقال	الكمثرى	زبيب

الخطوة الثالثة: دع في اعتبارك إضافة البروتين لجعله طبقاً رئيسياً

يمكن أن تجعل إضافة نوع من الأطعمة البروتينية إلى سلطتك طبقاً رئيسياً شهياً. اللحوم المطبوخة والدواجن والمأكولات البحرية، مثل:

لحم بقرى، بيض مسلوق، دجاج، سلمون، جمبري، تونة، ديك رومي.

تشمل الخيارات النباتية:

الفاصوليا السوداء، الحمص، ادامامي، الفاصوليا، الفاصوليا الشائعة، التوفو.

يمكن أن تكون المكسرات والبذور أيضاً مصادر بروتين للنباتيين.

الخطوة الرابعة: أضف تنبيلة للسلطة

يُرجى وضع كمية قليلة من الصلصة على السلطة للحصول على خيارات منخفضة الدهون المشبعة، ضع في اعتبارك الزيت والخل أو الضمادات القائمة على الزبادي بدلاً من خيارات الدسم التقليدية. يمكن أن تكون الصلصة أيضاً طريقة ممتعة لتزيين السلطة: زينها بقصاصة من الأعشاب الطازجة، مثل:

الكربرة أو البقدونس أو الريحان، إذا رغبت في ذلك.

لمسات أخيرة (إختيارية)

تحتوي هذه الإضافات اللذيذة على كمية أكبر من السرعات الحرارية في حجم جزء صغير. استخدمها

باعتدال لتتخلص من السلطة. يمكنك أيضاً أن تكون مبدعاً عن طريق إضافة الحبوب المطبوخة إلى سلطتك. يمكن أن تساعد هذه الأطعمة في موازنة وجبتك. بالإضافة إلى

أنها تضيف نكهات وقواماً إضافياً إلى سلطتك.

حبوب مطبوخة:

برغل، فارو، كينوا، فريكة.

مكسرات وبذور غير مملحة

اللوز، الكاجو، الفول السوداني، البقان، الفستق، بذور اليقطين، بذور عباد الشمس، الجوز

الجبن:

زرقاء، شيدر، فيتا، موزاريلا، بارميزان، وغيرها.

أفوكادو شرائح لحم مدخن، خبز محمص، زيتون.

أفكار لدمج المكونات:

- خس روماني، ذرة، صلصة، أفوكادو مفروم،
- دجاج مشوي وعصير ليمون.
- حمص، خيار، طماطم، بصل، مع خل الأعشاب
- جرجير، شرائح كمثرى حمراء، جوز، جبنة زرقاء وصلصة ديجون بالعسل.
- خضار مشكلة، شمندر محمص، برتقال فستق.

يمكنك الانتقال إلى الموقع الإلكتروني التالي لتتّم إحالتك إلى أخصائي تغذية مسجّل وللحصول على مزيد من المعلومات بشأن الطعام والتغذية: www.eatright.org.

eat right® Academy of Nutrition and Dietetics

إنّ أكاديمية التغذية وعلم التغذية أكبر منظمة في العالم تضمّ متخصصين في الأغذية وعلم التغذية. وتلتزم الأكاديمية بتحسين الصحة والنهوض بمهنة علم التغذية من خلال البحث والتعليم والمناصرة.

قدّم ورقة النصائح هذه:
(إدخال اسم أخصائي التغذية المسجّل)